



GÖTEBORGS UNIVERSITET
Utbildnings- och forskningsnämnden för lärarutbildning
Lärarprogrammet, examensarbete 10 poäng

Hur viktigt är fysisk aktivitet? - skolans roll

Johanna Gustavsson & Maria Winqvist

Examensarbete LAU350

Handledare: Mikael Nilsson

Examinator: Owe Stråhlman

Rapportnummer: VT06-2611-26

ABSTRACT

Title: The Importance of Physical Activity in School

Authors: Johanna Gustavsson & Maria Winqvist

Type of essay: Didactic essay

Tutor: Mikael Nilsson

Examiner: Owe Stråhlman

Program & course: Teachers Training Program, LAU 350- Examination

Amount of pages: 28

Date: May 30th, 2006

Introduction:

This is an essay about physical activity in school (involving children in the age between 6 and 12). Due to the amendments in the curriculum Lpo-94, it is an interesting subject. We integrate current medical research about physical activity and its effect on childrens health, with sports research concerning the correlation between physical activity and psychological-, physical- and motor development.

Aim:

The aim of our studies is to examine what the concept physical activity is in a health promoting perspective for children. Why and how can we work with it in school?

Method:

Qualitative literary studies involving research from sports science, current medical research and internet sources, consisting of websites of important organisations involved in school development work about physical activity in school.

Results:

Through our studies we have seen that the concept physical activity can be interpreted in different ways and that its effect on our health is depending on its intensity, time and frequency. We have made the motives of increased physical activity in school stronger, due to its importance for health, learning and development. The concept physical activity is now clearer, as well as the reason why teachers and other school employees should work with it during the course of a whole school day.

Discussion:

We believe that working with physical activity in school should be a balance act between the possibilities and the children's needs. We need to pay extra attention to the physically inactive children, be aware of their needs and to encourage them to participate in physical activity. By doing so we could increase their joy of movement.

ABSTRACT

Titel: Hur viktigt är fysisk aktivitet?- skolans roll
Författare: Johanna Gustavsson & Maria Winqvist
Handledare: Mikael Nilsson
Examinator: Owe Stråhlman
Typ av arbete: Uppsats med didaktisk inriktning
Program och kurs: Lärarprogrammet, Lau 350- Examensarbete 10p.
Antal sidor: 28
Datum: 30 maj, 2006

Inledning:

Detta arbete behandlar fysisk aktivitet i skolan (med barn i åldern 6-12 år). Vi tycker att det är intressant på grund av de nya tilläggen om fysisk aktivitet i läroplanen. Arbetet integrerar aktuell medicinsk forskning om hälsoeffekter av fysisk aktivitet med idrottsvetenskaplig forskning vilken behandlar kopplingen mellan fysisk aktivitet och psykologisk, fysisk och motorisk utveckling och lärande.

Syfte:

Syftet med vår studie är att få fördjupade kunskaper genom att undersöka vad fysisk aktivitet för barn är ur ett hälsofrämjande perspektiv, samt varför och hur vi kan arbeta med det i skolan.

Metod:

Vi gör litteraturstudier med kvalitativa undersökningar av idrottsvetenskaplig litteratur, aktuell medicinsk forskning samt hemsidor från viktiga intresseorganisationer i skolutvecklingsarbetet med fysisk aktivitet i skolan.

Resultat:

Under studien har vi kommit fram till att begreppet fysisk aktivitet kan tolkas på olika sätt och att dess hälsoeffekt är beroende av dess intensitet, tid och frekvens. Genom vår litteraturstudie har motivet till fysisk aktivitet i skolan stärkts, då det är viktigt för både hälsan och lärandet. Begreppet fysisk aktivitet undersöks, samt varför och hur pedagoger bör och kan arbeta med fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.

Diskussion:

Arbetet med fysisk aktivitet bör vara en balansgång mellan skolans förutsättningar och barnens behov. Pedagoger behöver vara uppmärksamma på de inaktiva barnen, vara medvetna om deras behov, uppmuntra dem till delaktighet i aktiviteterna och därigenom bidra till att öka deras rörelseglädje.

FÖRORD

Vi vill tacka vår handledare Mikael Nilsson, för de tips och råd som vi fått under arbetsprocessen, samt vår examinator Owe Stråhlman. Alla lärare och föreläsare som vi har under vår utbildningstid förtjänar även de ett stort tack.

Detta examensarbete vänder sig i första hand till yrkesverksamma lärare och lärarstudenter. Vi vill framförallt lyfta tillägget i Lpo 94 från 2003:

”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen”.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING.....	1
1.2 Syfte/frågeställningar	2
2. LITTERATURGENOMGÅNG.....	3
2.1 Begreppet fysisk aktivitet.....	3
2.1.1 Vad säger läroplanen om fysisk aktivitet.....	3
2.2 Skolutvecklingsarbeten med fysisk aktivitet.....	3
2.2.1 Myndigheten för Skolutveckling.....	3
2.2.2 Nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och unga (NCFF).....	5
2.2.3 Ett handslag med idrotten (Handslaget).....	5
2.2.4 Svenska Skolidrottsförbundet (SSIF).....	6
2.2.5 Korpen Svenska Motionsidrottsförbundets hälsodiplomering.....	6
2.2.6 Bunkeflomodellen.....	8
2.3 Hälsoperspektiv på fysisk aktivitet.....	8
2.3.1 Livsmedelsverkets rekommendationer.....	9
2.3.2 Ulrika Berg- FYSS för barn.....	9
2.4 Aktuell forskning om barns rörelsevanor.....	10
2.4.1 Göteborgs Stads fritidsvaneundersökning- FriVan.....	11
2.5 Idrottsvetenskapligt perspektiv på fysisk aktivitet.....	11
2.5.1 Doktor Ingegerd Ericsson om motorik, koncentration och skolprestationer.....	11
2.5.2 Betydelsen av fysisk aktivitet för den psykiska utvecklingen.....	12
2.5.3 Barns fysiska och motoriska utveckling i åldrarna 6-12 år.....	13
2.5.4 Ämnet idrott och hälsas olika kompetens områden.....	14
3.METOD.....	15
3.1 Val av metod.....	15
3.2 Tillvägagångssätt.....	15
3.3 Urval.....	16
3.4 Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet	16
4. RESULTAT.....	18
4.1 Vad är fysisk aktivitet för barn ur ett hälsofrämjande perspektiv?.....	18
4.2 Varför bör vi arbeta med fysisk aktivitet i skolan?.....	18
4.3 Hur kan vi uppmuntra till ökad fysisk aktivitet hos barn?.....	20
5. DISKUSSION.....	24
5.1 Vad är fysisk aktivitet för barn ur ett hälsofrämjande perspektiv?.....	24
5.2 Varför bör vi arbeta med fysisk aktivitet i skolan?.....	24
5.3 Hur kan vi uppmuntra till ökad fysisk aktivitet hos barn?.....	26
5.4 Förslag på vidare forskning.....	27
6. REFERENSER.....	28

1. INLEDNING

Då vi båda har läst specialiseringen Barn, ungdom & idrott har vi valt fördjupa oss i detta ämne. Frågan vi har ställt oss är hur hälsofrämjande arbete kan se ut på skolor idag. Det finns vetenskapliga undersökningar som visar att barn, ungdomar och vuxna blir allt mer överviktiga och att välevnadssjukdomar som till exempel diabetes typ 2, hjärt-kärlsjukdomar, och benskörhet blir allt vanligare. Den tekniska utveckling som har skett och fortfarande sker i västvärlden är anledningen till att vi i allt mindre utsträckning använder vår kropp som ett naturligt arbetsinstrument i vårt vardagliga liv. Tillsammans med våra dåliga kostvanor är brist på fysisk aktivitet en starkt bidragande orsak till vår försämrade folkhälsa.

Begreppet en hälsofrämjande skola kan innebära, och innefatta, att man till exempel arbetar med att grundlägga goda kostvanor hos elever och personal, att prioritera fysisk aktivitet och att utveckla en hälsosam fysisk och social arbetsmiljö. Vi har i detta arbete valt att avgränsa oss till fysisk aktivitet hos barn i åldrarna 6 till 12 år.

Som ett mål att uppnå i grundskolan, står det i Lpo 94 att *”skolan ansvarar för att varje elev efter genomgången grundskola har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön”* (Läraryrket, 2002. *Lärarens Handbok,- Lpo-94*, s.15). Hälsofrämjande arbete har dock fått en högre målsättning i läroplanen de senaste åren. Den 27 februari 2003 får Lpo 94 följande tillägg: *”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen”*(www.skolutveckling.se). Detta tillägg leder till att regeringen ger Myndigheten för skolutveckling uppdraget att stödja och följa skolor och kommuner i detta utvecklingsarbete.

Det framgår inte alltid vad fysisk aktivitet är. Därför finns ett tolkningsutrymme om begreppet och vidare hur man kan arbeta med det. Som en definition av begreppet fysisk aktivitet säger Nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdom (NCCFF) är det *”ett överordnat begrepp som innebär kroppsrörelser under såväl arbete som fritid och olika former av kroppsövningar t.ex. idrott, lek, dans, gymnastik, motion och friluftsliv”* (*Aktiva och rörelseglada barn!*, s.6, www.oru.se/nccff). Vi har tolkat det som att all rörelseaktivitet är fysisk aktivitet. Det finns dock gradskillnader inom begreppet beroende på vad det är för typ av aktivitet, hur ofta och hur länge den pågår, samt hur intensiv den är. Allt ifrån små till synes ansträngningslösa rörelser till maximal fysisk ansträngning ingår i begreppet fysisk aktivitet. Olika grader och typer av fysisk aktivitet har dock olika hälsoeffekter på människan. Därför ville vi tydligare veta vad fysisk aktivitet är i ett hälsofrämjande perspektiv hos barn.

Rätt mängd fysisk aktivitet har positiv effekt på både den fysiska och psykiska hälsan (www.growingpeople.se). Det stimulerar även vår koncentrations- och inlärningsförmåga (www.oru.se/nccff). Vi anser därför att det är vårt ansvar att tillvarata och tillgodose barns naturliga rörelsebehov. Då skolan har en viktig roll i barns liv är den även oumbärlig i arbetet med att främja fysisk aktivitet hos barn och ungdomar.

I det här arbetet integrerar vi forskning om barns rörelsebehov och hur barns utveckling på olika kompetensområden kan kopplas till fysisk aktivitet. Det handlar då bl.a. om idrottsvetenskaplig forskning om barns fysiska, motoriska och psykologiska utveckling, liksom aktuell forskning om barns rörelsevanor. Vi fördjupar oss även i aktuella utvecklingsarbeten kring införandet av daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.

1.2 Syfte/Frågeställning

Syftet med vår undersökning är:

Att få insyn och översikt i hur man kan arbeta med fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Vi vill kunna ta ställning till hur vi kan arbeta med det i våra egna verksamheter. Vår undersökning av skolutvecklingsarbeten med fysisk aktivitet i skolan skall även integreras med och ta stöd av idrottsvetenskaplig och medicinsk forskning om hälsoeffekter av fysisk aktivitet. Vi vill ta upp den fysiska aktivitetens betydelse för barns fysiska, motoriska, kognitiva, sociala och emotionella utveckling för att få en vetenskaplig bakgrund och för att ge arbete med fysisk aktivitet ett starkt kunskapsmotiv. Vi syftar till att svara på de viktiga vad- varför- och hur- frågor om arbete med fysisk aktivitet. Därför är våra frågeställningar följande:

- *Vad är fysisk aktivitet för barn ur ett hälsofrämjande perspektiv?*

Syftet avgränsas här av att vi undersöker hur ofta, hur länge samt hur intensivt barn bör vara fysiskt aktiva enligt olika forskare.

- *Varför bör vi arbeta med fysisk aktivitet i skolan?*

Vi undersöker detta genom forskning inom både idrottsvetenskap och medicin.

- *Hur kan vi uppmuntra till ökad fysisk aktivitet hos barn?*

Utifrån denna fråga undersöker vi några utvalda modeller och metoder från olika aktörer inom utvecklingsarbete med fysisk aktivitet i skolan, samt andra organisationer som arbetar med en hälsofrämjande skola.

2. LITTERATURGENOMGÅNG

2.1 Begreppet fysisk aktivitet

Enligt Nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdom- NCFF:s tolkning är fysisk aktivitet ”ett överordnat begrepp som innebär kroppsrörelser under såväl arbete som fritid och olika former av kroppsövningar t.ex. idrott, lek, dans, gymnastik, motion och friluftsliv” (*Aktiva och rörelseglada barn!*, s.6, www.oru.se/ncff). Enligt vår tolkning innebär det att all daglig rörelseaktivitet i egentlig mening är fysisk aktivitet. Det finns en variation inom begreppet beroende på vad det är för typ av aktivitet, var den har för frekvens, varaktighet och intensitet. Allt ifrån små rörelser till maximal fysisk ansträngning går under begreppet fysisk aktivitet. Olika former och grad av fysisk aktivitet har dock olika hälsoeffekter på människan genom hela livet.

2.1.1 Vad säger läroplanen om fysisk aktivitet?

Som ett uppnående mål i grundskolan står att *skolan ansvarar för att varje elev efter genomgången grundskola:*

- *har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön* (Läraryrket, 2002, *Lärarens Handbok– Lpo 94*, s. 15).

Det står även att *skolan skall sträva efter att varje elev:*

- *får en inblick i närsamhället och dess arbets-, förenings-, och kulturliv* (Läraryrket, 2002, *Lärarens Handbok- Lpo 94*, s.19).

Den 27 februari 2003 fick läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet följande tillägg:

- *Skapande arbete och lek är väsentliga delar av det aktiva lärandet. Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.*
- *Även hälso- och livsstilsfrågor skall uppmärksammas.*

(Myndigheten för skolutveckling, *delrapport 2004-08-25 Dnr 2004:170*, s.2, www.skolutveckling.se).

2.2 Skolutvecklingsarbeten med fysisk aktivitet

2.2.1 Myndigheten för skolutveckling

I en rapport från Myndigheten för skolutveckling står följande: ”Myndigheten för skolutveckling fick genom ett regeringsbeslut den 22 maj 2003 i uppdrag att stödja och följa skolornas arbete med att genomföra de ändringar som gjorts i Lpo 94 samt Lpf 94 i syfte att stärka skolans ansvar att erbjuda daglig och regelbunden fysisk aktivitet” (*delrapport 2004-08-25 Dnr 2004:170*, s.2, www.skolutveckling.se). I rapporten redogörs vidare att detta skolutvecklingsarbete skall ske i samverkan med Nationellt Centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdom i

Örebro (NCFE), Folkhälsoinstitutet, Idrottshögskolan i Stockholm (kompetensutveckling av skolpersonal och idrottsledare), Riksidrottsförbundet/Handslaget samt Tyresö kommun (ett antal modellskolor).

De rekommendationer som myndigheten ger skolan är 30 minuters fysisk aktivitet om dagen, under hela skoldagen. De har i detta skolutvecklingsarbete valt att utgå från Statens folkhälsoinstitutets definition av fysisk aktivitet som innebär ”*all typ av rörelse som ger ökad energiomsättning*” (delrapport 2004-08-25 Dnr 2004:170, s.4, www.skolutveckling.se). Man hävdar även att ”*det krävs ett vidgat tänkande kring vad som är fysisk aktivitet och att aktiviteterna ingår i olika vardagssammanhang*” De vill lyfta vikten av god kvalitet på aktiviteterna. Myndigheten betonar att det är alla verksamma inom skolan som har ansvar för att se till att det genomförs. Arbetet med daglig och regelbunden fysisk aktivitet är inte kopplat till ämnet idrott och hälsa, men skolan bör dock ta tillvara idrottslärares kompetens i detta arbete.

Vad som framgår i den senare slutrapporten är att om detta utvecklingsarbete skall vara framgångsrikt krävs det att skolledning ser till att skapa goda förutsättningar för lärare att arbeta med fysisk aktivitet samt att rektorn är drivande och stödjande i detta arbete. Det är även viktigt att man kopplar det till begreppet skolutveckling för att således synliggöra den fysiska aktivitetens betydelse för barns kunskapsutveckling, då detta är skolans huvudsakliga uppdrag. De skriver att forskningen idag främst är inriktad på att visa kopplingen mellan fysisk aktivitet och olika hälsoeffekter och efterfrågar därför mer forskning om fysisk aktivitet och dess inverkan på inlärning och tänkande.

Syftet med införandet av dagligt och regelbundet arbete med fysisk aktivitet är att öka lusten och välmåendet hos eleverna, att ge de en bra grund för utveckling och lärande samt att bidra till att grundlägga goda vanor. För att motivera de elever som av olika anledningar inte har en positiv uppfattning om, eller har negativa erfarenheter av fysisk aktivitet, blir det viktigt att betona de kreativa, lustfyllda och lekfulla aspekterna. Det handlar inte om idrottsverksamhet med bedömning på barnets prestationer. Det är viktigt att man utgår från skolans värdegrundsfrågor som till exempel medvetenhet om kulturella och sociala olikheter och genusfrågor, och att man genom arbete med fysisk aktivitet verkar för integration och jämställdhet mellan könen.

Genom kontakt med och via besök hos olika skolor och kommuner får myndigheten en uppfattning om innehåll och omfattning av det lokala arbetet med fysisk aktivitet. Bl.a. genom ansökningar om ett sk stimulanbidrag som delas ut till 25 skolor av Myndigheten för skolutveckling och NCFE, framgår det lärande exempel på hur olika skolor har valt att arbeta med fysisk aktivitet. Rapporten från myndigheten visar även att om utvecklingsarbetet med fysisk aktivitet skall bli framgångsrikt, är det viktigt att man tar del av elevers uppfattningar och råd om hur man kan gå tillväga.

Barn efterfrågar ofta vuxnas uppmuntran till och deltagande i fysisk aktivitet samt att de själva får känna en större delaktighet i planering och genomförande. De vill inte i alltför stor utsträckning bli styrda av de vuxna i dessa aktiviteter. Det är även vanligt att barn upplever klädombudet inför rasterna som ett stressmoment och efterfrågar därför färre men längre raster. Barnen lyfter även de fysiska förutsättningarna som betydelsen av en skolgårdsmiljö som inspirerar och uppmuntrar till fysisk aktivitet, samt en större tillgång till material och aktivitetsytor. Aktiviteterna bör enligt myndigheten präglas av kreativitet, lust och lekfullhet (www.skolutveckling.se).

2.2.2 Nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdom (NCFF)

Nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdom- NCFF vid Örebro Universitet inrättades av regeringen år 2004, som en följd av det nya tillägget i Lpo-94. NCFF är en av flera viktiga aktörer som samverkar inom skolutvecklingsarbetet med daglig och regelbunden fysisk aktivitet i skolan. Tanken bakom inrättandet av NCFF är att de skall stödja och göra insatser för att stimulera skolorna till att utveckla arbetsformer och skapa bra miljöer för fysisk aktivitet i skolan. Detta sker bland annat genom att de anordnar konferenser, seminarier och mötesplatser där skolor kan mötas och utbyta erfarenheter kring arbetet med fysisk aktivitet. De sprider även lärande exempel till skolor genom sin hemsida (www.oru.se/ncff).

De skall även stödja forskning på området och se till så att den sprids och omsätts i skolpraktiken. Genom att NCFF:s styrelse har en bred och nationell representation samt att det har ett sakkunnigt vetenskapsråd skall det även säkerställas att alla viktiga aspekter på ökad fysisk aktivitet beaktas i detta utvecklingsarbete.

NCFF:s verksamhet har följande delmål:

- *NCFF ska sprida erfarenheter och lärande exempel såväl från arbetet inom ämnet idrott och hälsa som från andra insatser.*
- *NCFF ska stödja och informera om forskning och utvecklingsprojekt.*
- *NCFF ska verka för en ökad samverkan mellan universitet och högskolor, kommuner, andra skolhuvudmän och myndigheter, intresseorganisationer samt regionala och lokala organisationer.*

(*Aktiva och rörelseglada barn!*, s.5, www.oru.se/ncff).

2.2.3 Ett handslag med i idrotten (Handslaget)

Idrottsrörelsens satsning Ett handslag för idrotten- Handslaget pågår mellan 2004 och 2007. Regeringen har gett Riksidrottsförbundet i uppgift att, under en tidsperiod på fyra år, disponera en miljard kronor på satsningar inom idrottens barn- och ungdomsverksamhet. Pengarna som skall disponeras av Handslaget delas upp på bland annat forskning och utvärderingsprojekt, ledarutbildningar (SISU) samt utveckling av anläggningar och aktivitetsytor. Specialidrottsförbunden fördelar handslagspengar till sina föreningar och ansvarar för strategier så att de kan arbeta med de fem olika målområden som Handslaget verkar för:

- *Att få in barn och ungdomar från nya målgrupper i de lokala idrottsföreningarna, framför allt de barn och ungdomar som är fysiskt inaktiva.*
- *Att satsa på att hålla tillbaka föreningsavgifterna.*
- *Att delta i kampen mot drogmissbruk.*
- *Att skapa förutsättningar för flickors idrottsutövande.*
- *Att samverka med skolor.*

(www.rf.se).

När en idrottsförening vill starta skolsamverkan inom Handslaget kan de kontakta distriktsidrottsförbundet och ansöka om så kallade handslagspengar som stöd till att bedriva

arbetet. I rapporten från Handslagets andra år framgår det att 34 % av pengarna i Handslaget går till satsningen på skolsamverkan. Idrottsföreningar skall uppmuntras till att öka och stärka samarbetet med skolan, för att på så sätt nå de barn de inte når i sin ordinarie verksamhet samt att ge barn mer fysisk aktivitet under skoldagen. Handslagets insatser skall dock inte ersätta ämnet idrott och hälsa. Arbete inom Handslagets skolsamverkan skall vara förankrat i skolledning och idrottsföreningens styrelse.

Tanken med Handslagets verksamhet i skolan är att även de barn och ungdomar som har sämre fysiska, motoriska och psykosociala förutsättningar i fysisk aktivitet skall kunna delta på sina egna villkor och inte känna sig hämmade av traditionella tävlingsaktiviteter. Därför strävar Handslaget efter att ha ledare som är insatta i skolans värderingar och verkar för respekt för varandras olikheter och jämställdhet mellan könen. Målet är även att barnen skall vara delaktiga i planerande och genomförande av aktiviteterna (www.rf.se).

2.2.4 Svenska Skolidrottsförbundet (SSIF)

Svenska skolidrottsförbundet (SSIF) är ett specialförbund för barn- och ungdomsidrott i grund- och gymnasieskolan. SSIF vill skapa en positiv idrottsmiljö, där såväl sociala som kulturella inslag är en naturlig del av verksamheten. SSIF vill att skolidrotten används som medel för att skapa gemenskap, främjande av hälsa och välmående samt öka barn och ungdomars inflytande över sin vardag. I dag finns det drygt 1600 skolidrottsföreningar som är anslutna till SSIF, med en halv miljon medlemmar. Som medlem i en skolidrottsförening kan barn och ungdomar vara med och tävla eller motionera i de flesta idrotter. Allt handlar inte om sport. SSIF erbjuder sina medlemmar andra aktiviteter (www.korpen.se).

2.2.5 Korpen – Svenska Motionsidrottsförbundets Hälsodiplomering

Korpen är ett av Riksidrottsförbundets specialidrottsförbund och är landets största aktör för motion, rekreation och friskvård på arbetsplatser. De har 220 lokala motionsidrottsföreningar, med över 150 000 medlemmar, som bestämmer om vilken motionsverksamhet eller friskvårdsverksamhet som de vill skall bedrivas i deras område. Motionsföreningarna är organiserade i specialdistriktsförbund som stöttar dem både organisatoriskt och i verksamheten. I Korpen finns det också idrottsförbund med en halv miljon medlemmar i arbetslivet, ett antal som ständigt ökar. Även intresseorganisationer är anslutna till Korpen (www.korpen.se).

Sedan 2001 hälsodiplomerar Korpen – Svenska Motionsidrottsförbundets arbetsplatser och skolor. Närmare 1000 arbetsplatser som tillsammans har 180 000 anställda har involverats i hälsodiplomeringen. Hälsodiplomeringen uppmärksammar de skolor som arbetar hälsofrämjande. Enligt Korpen är det många skolor som gör det, även om det inte alltid synliggörs. Då skolor har efterfrågat hälsodiplomering av hela skolans verksamhet, har det resulterat i ett utvecklingsarbete som Korpen driver tillsammans med Svenska Skolidrottsförbundet. De har tagit tillvara erfarenheter från Korpens arbete med att hälsodiplomera arbetsplatser samt erfarenheter om hur Svenska Skolidrottsförbundet arbetar praktiskt på olika skolor. De har genomfört intervjuer med skolledare, personal och elever. Man har talat med referensgrupper och representanter från skolor samt olika aktörer inom skolans värld under utvecklingstidens gång. Resultatet är skolans hälsodiplomering.

Skolans Hälsodiplomering är ett sätt att stämna av, strukturera och utveckla det befintliga hälsofrämjande arbetet på en skola. Korpen hävdar att det är vanligt att skolor uppmärksammas för de uppgifter som de inte fullföljer och alltför sällan på det arbete som verkligen genomförs. Hälsodiplomeringen syftar till att fungera som ett verktyg för att utveckla stödjande miljöer för

hälsa och lärande i skolan. I det hälsofrämjande arbetet involveras både elever och personal. Man stämmer av det hälsofrämjande arbetet utifrån skollagen och läroplanen.

Hälsodiplomeringen inriktar sig till alla grund- och gymnasieskolor som vill arbeta hälsofrämjande. Enligt Korpen finns det många anledningar till varför en skola påbörjar arbetet med att bli hälsodiplomerad. En anledning är att öka skolans attraktionskraft. En annan är att ökad arbetsglädje och hälsa ger bättre studie- och arbetsresultat. Hälsodiplomeringen synliggör på så sätt skolans hälsofrämjande arbete. Personal och elever kan enligt Korpen få en god arbetsmiljö och goda förutsättningar för att kunna göra hälsosamma livsstilsval. I Hälsodiplomeringen identifieras vilka resurser som skolan har vilket underlättar prioriteringar av aktiviteter utifrån skolans egna förutsättningar och mål. Många skolor arbetar redan hälsofrämjande med saknar en kvalitetssäkring och avstämning på det arbete man gör. Skolor kan få hjälp att strukturera ett långsiktigt och strategiskt hälsofrämjande arbete.

Hälsodiplomeringen börjar med att man från Korpens håll gör en intern inventering av skolan. En coach skickar ett frågeformulär till skolan, som förbereder en nulägesanalys genom att ta fram fakta om sitt nuvarande hälsoarbete. Det följs av ett personligt möte där representanter från skolledning, personal och elever (ett så kallat hälsolag) tillsammans med coachen från Korpen, grundligt och systematiskt går igenom skolans nuvarande hälsofrämjande arbete och visioner för framtiden. Coachen sammanställer resultatet från nulägesanalysen och överlämnar sedan ett åtgärdsdokument som innehåller konkreta faktorer och förbättrings- och åtgärdsförslag för att uppnå hälsodiplomering. Coachen kommer sedan till skolan och presenterar åtgärdsdokumentet och hjälper till med planeringen för att skolan skall kunna bli hälsodiplomerad. Skolan genomför sedan relevanta åtgärder för att främja hälsa utifrån skolans egna behov, förutsättningar och handlingsplan. Skolan och coachen sammanställer dokumentationen och stämmer, i samråd med en opartisk coach, av det hälsofrämjande arbetet inför diplomeringen. Sedan tilldelas skolan ett diplom. Diplomet fungerar som ett bevis på att hälsa är en högt prioriterad fråga på skolan samt att skolan är en stödande miljö för hälsa och lärande. I arbetet med hälsodiplomering av skolor ser man över olika områden av hälsofrämjande arbete inom skolan som visar att Korpen har en bred syn på vad en god hälsa innebär.

• Fysiska aktiviteter	• Sociala aktiviteter	• Återhämtning
• Utvecklingssamtal	• Styrdokument	• Matvanor
• Handlingsplan	• Delaktighet	• Rökfri miljö
• Systematiskt arbetsmiljöarbete	• Elevhälsa	• Policy
• Organisation	• Behov och resurser	• Värderingar/mål

(www.korpen.se).

2.2.6 Bunkeflomodellen

Bunkefloprojektet, som startade hösten 1999 på Ängslättsskolan i Bunkeflostrand utanför Malmö, är ett samverkansprojekt mellan skolan och den lokala idrottsföreningen Bunkeflo Idrottsförening. Projektet är också en vetenskaplig angelägenhet och en rad forskningsinstitutioner är inblandade i Bunkefloprojektet. De undersöker, i förhållande till fysisk aktivitet, bland annat elevernas benmassa, motoriska utveckling, koncentrationsförmåga, skolprestationer och självförtroende. Barnen studeras då ur alla avseenden under nio år av ett stort antal vetenskapliga institutioner vid Universitetssjukhuset MAS och Malmö Högskola (www.bunkeflomodellen.com).

Rektorn vid Ängslättsskolan har fattat beslutet att skolan är en "*hälsofrämjande arena*" och ämnet idrott och hälsa är ett dagligt och obligatoriskt kärnämne i skolan. Det är här lika viktigt som att

läsa, räkna och skriva. Alla barn som börjar skolan i Bunkeflostrand har en timmes lektion i Idrott och Hälsa varje dag. På sikt skall alla från åk 1 till åk 9 ha samma förutsättning. För att kunna genomföra detta har man delvis förlängt skoldagen, men även i viss mån tagit lektionstid från andra skolämnen.

Bunkeflomodellen syftar till att stödja livsstilsförändringar, framför allt i skolor, men även i företag och organisationer. Bunkefloprojektet, som idag har högt anseende politiskt, idrottsligt och forskningsmässigt, är ett välkänt och efterfrågat välfärdsprojekt i hela landet. Intresset för erfarenheterna från Bunkefloprojektet är stort. Aktiebolaget Hälsa+Kunskap! eller Bunkeflomodellen bildades för att sprida kunskap och koncept från Bunkefloprojektet till skolor och företag. Detta sker bland annat genom media och att de föreläser och håller utbildningar för andra företag och organisationer än de som är partner till Bunkeflomodellen.

Förespråkarna för Bunkeflomodellen hävdar att dess ideologi är enkel och att deras budskap delas av de allra flesta. Vardaglig fysisk aktivitet möjliggörs, genom att identifiera arenor för hälsofrämjande arbete, och samarbete mellan dessa arenor skapar nya möjligheter. Idrottsrörelsen, skolan och företagen stimuleras att aktivt arbeta med hälsofrågor. Nyckelpersonen i strategiskt arbete med hälsofrämjande frågor är i denna modell rektorn respektive chefen och man hävdar att om man har stödet så finns det knappt några begränsningar.

Om man vill starta verksamhet inom ramen för Bunkeflomodellen erbjuder AB Hälsa+Kunskap! skolor i Sverige att bli medlemmar i Bunkeflomodellens nätverk. Enligt hemsidan är 49 skolor medlemmar i Bunkeflomodellen år 2005. Företag erbjuds att bli partners för att stödja det hälsofrämjande arbetet som AB Hälsa+Kunskap! bedriver, samt att själva förespråka modellen på arbetsplatsen (www.bunkeflomodellen.com).

2.3 Hälsoperspektiv på fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet bidrar till positiva hälsoeffekter. Enligt Gisela Nyberg, idrottslärare och doktorand, Huddinge är det viktigt att barn rör på sig då det:

- *Är en viktig skyddsfaktor mot ohälsa.*
- *Ökar muskelstyrkan.*
- *Påverkar på ett positivt sätt bentäthet och skelettstorlek.*
- *Förebygger övervikt och fetma och bidrar till viktnedgång vid övervikt.*
- *Ger bättre motorik och koordination.*
- *Påverkar den psykiska hälsan genom ökad självkänsla och självuppfattning.*

(www.growingpeople.se).

Enligt NCFE har även fysisk aktivitet under barndomen:

- *positiva effekter för barns normala tillväxt och utvecklingen av fysisk prestationsförmåga, muskelstyrka, spänst och motoriska färdigheter.*
- *en positiv inverkan på barns och ungdomars koncentrations- och inlärningsförmåga.*
- *en avgörande roll för en bra energibalans.*

(*Aktiva och rörelseglada barn!*, s.6, www.oru.se/ncff).

2.3.1 Livsmedelsverkets rekommendationer

Enligt Livsmedelsverket bör barn vara fysiskt aktiva minst 60 minuter per dag. Aktiviteten kan delas in i kortare intervaller under dagen. Ett varierat utbud av olika fysiska aktiviteter är viktigt för att barn skall kunna utveckla olika formerna av fysiska förmågor, som hjärt-lungkapacitet, muskelstyrka, flexibilitet, snabbhet, rörlighet, reaktionsförmåga och koordination (www.slv.se).

Myndigheten informerar om att *adekvat fysisk aktivitet bidrar till att minska risken för livsstilsrelaterade sjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdom, osteoporos¹ och vissa typer av cancer* (www.slv.se). Tillsammans med en välbalanserad kosthållning bidrar fysisk aktivitet till en hälsosam livsstil.

2.3.2 Ulrika Berg- FYSS för barn

Ulrika Berg, doktorand vid barnendokrinologiska² motivet till fysisk aktivitet i skolan laboratoriet vid Astrid Lindgrens barnsjukhus, arbetar med att ta fram sjukdomsförebyggande motionsrekommendationer för barn. Det sker till följd av att Yrkesföreningar för fysisk aktivitet och Statens folkhälsoinstitut tagit fram boken FYSS (Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling) vilken ger tydliga motionsrekommendationer från medicinska experter (www.oru.se/ncff).

Berg diskuterar doseringen av fysisk aktivitet- det vill säga hur intensivt, hur ofta och hur länge barn bör röra på sig. Hon hävdar att om man skall avgöra det bör man klargöra om man vill betona långsiktiga eller kortsiktiga mål med hälsan. Argumenten kring rekommendationer av fysisk aktivitet ändras ibland beroende på aktuell medicinsk forskning. Tidigare handlade det främst om att öka kondition, muskelstyrka, kroppsvikt och blodtryck och man lade stort fokus på intensiteten. Det följdes av en tid då man betonade mängden fysisk aktivitet, till att återigen handla om intensitet.

Internationella rekommendationer för barn och unga från sex års ålder är- enligt Berg- 60 minuter fysisk aktivitet om dagen med medelhög intensitet. I Sverige är sådana motivet till fysisk aktivitet i skolan rekommendationer fortfarande under bearbetning. Det bästa är dock om man upprepar kortare tillfällen av fysisk aktivitet och på så sätt efterliknar barnens instinktiva fysiska rörelsemönster (www.oru.se/ncff).

2.4 Aktuell forskning om barns rörelsevanor

Gisela Nyberg, idrottslärare och doktorand, Huddinge (www.growingpeople.se) forskar om hur barn rör sig idag. Hennes studier pågår mellan hösten 2002 och våren 2005. Hon hävdar att både vuxna och barn idag rör sig i mindre utsträckning än förr i tiden, trots all den information om den fysiska aktivitetens betydelse som idag finns tillgänglig. Nybergs undersökningar omfattar 1600 barn i åldersgruppen 6-10 år, från 10 slumpmässigt utvalda skolor. Dessa två urval görs för att studien skall kunna vara representativ för en svensk genomsnittsskola. Nyberg väljer att använda sig av en metod som heter accelerometer. Barnet bär en apparat som heter accelerometer runt armen, i vilken alla sammanlagda rörelserna under dygnet lagras i en liten dator. Värderingen av den fysiska aktiviteten sker då i ett visst antal counts per minut. Barnen i undersökningen får bära accelerometern under en tidsperiod på en vecka, med ett krav på minst 10 timmar om dagen. Genom denna metod kan hon se hur länge, hur mycket och hur ofta

¹ benskörlhet

² läran om hormoner hos barn

barnet är fysiskt aktiv under en vecka. Av undersökningens resultat kan man bland annat dra följande slutsatser.

- Pojkar är fysiskt aktiva i större utsträckning än flickor. Pojkar rör sig mellan 720 och 880 minuter om dagen, medan flickor rör sig mellan 670 och 780 minuter om dagen. Från sex års ålder och uppåt blir denna skillnad ännu tydligare.
- Graden av fysisk aktivitet varierar under veckan. Barnen är mer fysiskt aktiva under vardagarna, speciellt under veckans början. Under helgen är de som mest inaktiva. Pojkarna är då 15 % mindre aktiva och flickorna 13 %. Under skoldagen och på fritids är barnen som mest aktiva.
- Graden av fysisk aktivitet hos barn är säsonganknuten. Barn rör sig mer under våren och sommaren än under hösten och vintern. Mellan hösten 2002 och 2004 sjunker den fysiska aktiviteten, framförallt hos flickor. Vad studien visar är dock att det sker en ökning av fysisk aktivitet våren 2005, både jämfört med hösten 2004 och det tidigare våren. Ökningen sker främst bland pojkarna.

(www.growingpeople.se)

Enheten för preventiv nutrition³ vid Centrum för nutrition och toxikologi⁴ är en enhet som innefattar forskning, utveckling, information och undervisning på två viktiga folkhälsofält-kostfrågor och frågor om fysisk aktivitet. Michael Sjöströms forskargrupp utför studier som visar att det inte är barns rörelsevanor som bidrar starkast till det ökande antalet överviktiga i dagens samhälle (www.novum.se).

Sjöström hävdar istället att för att uppnå resultat i hälso- och viktrelaterade folkhälsofrågor, bör man fokusera folkhälsoarbetet på att ändra barns matvanor. Enligt Sjöström uppstår det lätt myter kring folkhälsan som ofta får stark genomslagskraft i debatten. En av dessa myter är enligt Sjöström att barn rör sig i allt mindre utsträckning idag än de gjorde förr i tiden. Enligt Sjöströms forskning är barn under tioårsåldern spontant aktiva på ett hälsofrämjande sätt under mer än 3 timmar och 20 minuter om dagen. Han hävdar att barn i denna ålder har en inneboende drivkraft att röra på sig så mycket de behöver och att denna drivkraft fortfarande finns kvar hos dagens barn. Studierna visar även att skolidrotten har en förhållandevis liten betydelse för barns fysiska aktivitetsmängd, då de endast är aktiva på ett- enligt honom- hälsobringande nivå under 6-8 minuter per lektion. Han hävdar vidare att rasten är viktigare än idrotten i arbetet med fysisk aktivitet i skolan (www.novum.se).

2.4.1 Göteborg Stads fritidsvaneundersökning- FriVan

FriVan är en omfattande undersökning om barns och ungdomars fritidsvanor i Göteborgs kommun. Sedan 1996 genomförs denna studie var tredje år av Idrotts- och föreningsförvaltningen i Göteborg. Man samarbetar då med samtliga stadsdelsförvaltningar. Alla Göteborgsungdomar (ca 30 000) i årskurserna 4 – 9 får i en enkät möjlighet att svara på frågor om sin fritid (www.frivan.goteborg.se).

Enligt förvaltningen visar fritidsvaneundersökningen bl.a. tendenser på att traditionella lagsporter minskar och att flickors Internetanvändande ökar mer än dubbelt så mycket som pojkarnas. Ungefär en tredjedel av ungdomarna svarar i undersökningen att de skulle vilja vara ledare i

³ förebyggande näringstillförsel

⁴ läran om gifter och dess påverkan

någon förening. En av tankarna bakom FriVan är att ge underlag för påverkan och utveckling av fritidsverksamheter samt att underlätta för olika aktörer inom olika verksamhetsområden i sökandet av information om sina specifika målgrupper.

Via sökning på FriVan kan man se hur många barn i år 4 i grundskolan som var medlemmar i en eller flera idrottsföreningar 2005 och jämföra med samma siffror år 2002. De visar att procentandelen medlemmar i idrottsföreningar bland pojkar har minskat från 57 % år 2002 till 54 % år 2005. Samma sökning på flickor visar en minskning i medlemsantal från 42 % år 2002 till 41 % 2005 (www.frivan.goteborg.se).

2.5 Idrottsvetenskapligt perspektiv på fysisk aktivitet

2.5.1 Doktor Ingegerd Ericsson om motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer

Ingegerd Ericsson (www.idrottsforum.org/recensioner) skriver i september 2003 en doktorsavhandling med titeln *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer, en interventionsstudie⁵ i skolår 1-3*. Huvudfrågan i avhandlingen är huruvida fysisk aktivitet/tidig motorisk träning har positiva effekter på koncentrationsförmåga och skolprestationer. I de undersökningar som görs testar man flera olika hälsoeffekter i en anpassad experimentell situation. Designen på studien är avancerad men den här typen av forskning har varit efterfrågad.

Ericsson har på området motoriska övningar under åren lagt ner ett omfattande arbete att mäta viktiga delar. Resultatet pekar i huvudsak på att utökad fysisk aktivitet i grundskolans tidigare år har goda effekter på skolprestationer. Eftersom intresset är stort för koncentration och koncentrationsstörningar är den här typen av forskning aktuell. Huvudresultatet är att fysisk aktivitet i de tidigare skolåren har positiva effekter i såväl svenska som matematik. Undersökningen genomförs på elever som medverkar i det så kallade Bunkefloprojektet där barnen följs under tre års tid. Det svenska vetenskapssamhället inom idrott och fysisk aktivitet är ännu ganska begränsat. Ericssons forskning bidrar med ett nytillskott i ett område där det saknas grundlig vetenskaplig kunskap (www.idrottsforum.org/recensioner).

2.5.2 Betydelsen av fysisk aktivitet för den psykiska utvecklingen

I *Motorik, lek och lärande* (Langlo Jagtoien, Hansen & Annerstedt, 2002) tar författarna upp betydelsen av fysisk aktivitet för den psykiska utvecklingen. Den psykiska utvecklingen delas här in i kognitiv, emotionell samt social utveckling. ”*Den kognitiva utvecklingen handlar om människans utveckling av sättet att förstå sig själv och omgivningen på, det vill säga att utveckla förmågan att tänka, utvärdera och lösa problem. Det handlar om rationella processer och om processer som gäller förnimmelse, minne, resonemang, föreställningar, fantasi, språk och tänkande, och som är förenade med andra områden som känslö- och motorisk utveckling*” (Jerlang, 1994 i Langlo Jagtoien, Hansen & Annerstedt, 2002, s.116).

Författarna diskuterar kopplingen mellan den kognitiva och den motoriska utvecklingen då de båda sker i etapper och har ett samband med varandra. Genom att röra på sig och handgripligen ta på saker utforskar barnet sin omvärld och lär sig etappvis att förhålla sig till den. Författarna hävdar att fysisk aktivitet indirekt påverkar vår intellektuella förmåga då den gör oss fysiskt och psykiskt beredda på att arbeta kognitivt. Med hjälp av fysisk aktivitet förbereds vi således till fortsatt arbete med både kropp och psyke (Langlo Jagtoien, Hansen och Annerstedt, 2002).

⁵ utomstående studerar en verksamhet

Inom i idrott arbetar man med att utveckla kognitiva egenskaper. Koncentrationsförmåga utvecklas genom att lära man sig att ta emot instruktioner och kunna bibehålla uppmärksamhet över en längre tid. Uppfattningsförmåga växer genom att barnet lär sig att förstå tanken bakom aktiviteten, minns leken eller idrottens regler och är uppmärksam på eventuella regeländringar. I lek och idrott kan barnet komma på kreativa lösningar, själv vara med och utveckla aktiviteten, lära sig att ta egna initiativ till aktiviteter samt vara taktisk, vilket gynnar barnets konstruktionsförmåga (Langlo Jagtoien, Hansen & Annerstedt, 2002).

Emotionell utveckling rör personliga och känslomässiga förhållningssätt till yttre och sociala beteenden och händelser. Yttre handlingar och beteenden framkallar oftast emotionella reaktioner. Likaså styrs människans handlingar och beteenden av bakomliggande emotionella drivkrafter. I en specifik händelse kan den emotionella reaktionen se olika ut hos olika individer. Enligt författarna är det *”tidigare erfarenheter från liknande situationer och den aktuella situationens egenskaper som avgör om känslan blir glädje, ilska, avsky, begeistring och så vidare”* (Langlo Jagtoien, Hansen & Annerstedt, 2002, s.124). Arv och uppväxtmiljö är av stor betydelse för den emotionella utvecklingen hos barnet. När det växer upp, lär det sig genom sitt sociala samspel med vuxna i sin omgivning att överta känslomässiga reaktioner. Till en början sker detta på ett ytligt plan, genom att barnet lär sig att imitera de vuxnas reaktioner, för att senare förhålla sig känslomässigt till sitt beteende.

I diskussionen om förhållandet mellan emotionell utveckling och fysisk aktivitet skriver författarna att *”fysisk aktivitet och träning kan bidra till att lägga grunden för personlig trygghet”* (Langlo Jagtoien, Hansen & Annerstedt, 2002, s.127). Det handlar vidare om vikten av att skapa ett tryggt klassrumsklimat där eleverna får möjlighet känna tillit till sin egen förmåga. Det blir viktigt då *”trygghet är också en förutsättning för att våga vara rädd eller känna sig osäker utan att ha känslan att förlora i anseende. Om vi känner oss säkra på att vi bemästrar vår egen kropp och har en klar och realistisk uppfattning om vår egen rörelsemässiga prestationsförmåga, har vi goda förutsättningar att vara rädda när man bör vara det och inte i onödan”* (Langlo Jagtoien, Hansen & Annerstedt, 2002, s.127).

I fysisk aktivitet kan man arbeta med att utveckla motivation, självkänsla, och självförtroende vilket visar sig i barns delaktighet i och förmåga till eget initiativtagande i aktiviteten. Barn kan även utveckla förmåga till självkontroll vilket innefattar egenskaper som psykisk uthållighet, att kunna ta förluster och acceptera sig själv och andra människor i sin omgivning.

Det sociala kompetensområdet handlar om barnets samspel med andra människor och dess utveckling till samhällsmedlem. Under hela sitt liv är människan medlem av olika grupper, I viss mån är man med och påverkar dessa, men främst anpassar man sig. Dessa grupper kan vara arbetslag, familjer, kompisgemenskaper, socialgrupper etc. Under livet övertar man successivt de värden, normer och regler som kännetecknar samvaron i de grupper eller samhällen som man är medlem i, eller som man ämnar bli medlem i. Genom denna socialisationsprocess motiveras barn av önskan att bli bekräftade och omtyckta samt känslan av tillhörighet och delaktighet i gruppen. Efterhand som vi ytligt ändrar vårt beteende efter de normer eller regler som råder i ett speciellt socialt sammanhang blir de även våra personliga värderingar (Langlo Jagtoien, Hansen & Annerstedt, 2002, s.128).

Genom fysisk aktivitet av lagkaraktär kan barn utveckla den sociala kompetensen. Författarna hävdar att brist på goda erfarenheter i sociala relationer kan bidra till att göra barn asociala, vilket inte bra för varken det enskilda barnet eller den sociala gruppen som helhet. Författarna hävdar att *”olika sociala relationer och erfarenheter är viktiga ingredienser i uppfostran och undervisning.*

Därför måste elever i förskolan få möjlighet att möta och uppleva olika relationer” (Langlo Jagtoien, Hansen & Annerstedt, 2002, s.132). Vidare är det viktigt är att man ser till att skapa positiva sociala upplevelser av fysisk aktivitet där man betonar samarbetsaspekter som att vara lyhörd mot kamrater, att inordna sig i grupp och att ha en positiv inställning till samspel. Det är även viktigt att man utvecklar medansvar vilket innebär att barnet har ett positivt förhållningssätt till regler och bidrar till lyckade aktiviteter.

2.5.3 Barns fysiska och motoriska utveckling i åldrarna 6-12 år

Mellan 6-12 år ålder sker många förändringar i barnets kropp. I ca 6-7 årsåldern förändras barnets kroppssammansättning. Huvudet blir mindre i förhållande till kroppen, samtidigt som benen och armarna växer. Barnet får därmed en lägre tyngdpunkt. Barnet behöver därför en period för anpassning till den nya kroppssammansättningen. Denna förändring leder till att barn i denna ålder har ett stort behov av att vara i rörelse och har svårt för att sitta still. Muskler och bindväv anpassas efter den nya kroppen, vilket leder till ett ökat behov av att sträcka på sig under både vila och aktivitet. Med tiden får barnet bättre kontroll över sin rörelseapparat, enstaka rörelser är välutvecklade men behöver samordnas med andra rörelser (Langlo Jagtoien, Hansen & Annerstedt, 2002).

En tydlig beskrivning av begreppet motorik som författarna ger är att det ”*inbegriper alla funktioner och processer som hjälper till att styra och kontrollera våra kroppsliga rörelser*” (Langlo Jagtoien, Hansen & Annerstedt, 2002, s.60). Det som utmärker motoriska egenskaper är de är ”*synliga egenskaper i sättet att röra sig på, vilka rymmer underliggande processer i centrala nervsystemet*” (Langlo Jagtoien, Hansen & Annerstedt, 2002, s.185).

Man skiljer motoriska egenskaper från fysiska (rörlighet, styrka, snabbhet och uthållighet) då de utvecklas vid sidan av dessa. Enligt författarna är det viktigt att vi erbjuder barn en så allsidig motorisk träning som möjlig. Det innefattar att man arbetar med grundläggande naturliga rörelser som t ex. att springa, hoppa, kasta, fånga, hänga, gunga, kana, dra, fösa, lyfta, bära, och snurra, för att senare övergå till mer tekniska färdighetsrelaterade rörelser. Även koordinativa egenskaper som rytm och balans, kroppsmedvetenhet och reflexer tillhör det motoriska utvecklingsområdet. Då grundläggande rörelser är en förutsättning för den fortsatta fysiska utvecklingen och lärandet anser författarna att man som vuxen bör vara uppmärksam på man att inte undertrycka barns rörelseglädje, då det kan bidra till att hämma deras motoriska utveckling (Langlo Jagtoien, Hansen och Annerstedt, 2002).

2.5.4 Ämnet idrott och hälsas olika kompetensområden

I *Idrottsundervisning- Ämnet Idrott och hälsas didaktik* (Annerstedt, Peitersen & Ronholt, 2001) behandlas idrottsämnets olika kompetensområden. Man skiljer åt kroppslig (motorisk) och idrottslig kompetens. Genom den dagliga leken förvärvar kontinuerligt barn kroppslig kompetens under uppväxtåren. Efterhand som de grundläggande rörelserna automatiseras, kan barnen utföra rörelserna utan att behöva tänka på hur de skall gå tillväga.

Den idrottsliga kompetensen berör även andra kunskapsområden än det rent kroppsliga. De kognitiva, emotionella och sociala aspekterna kan, enligt författarna, inte förbises. Genom olika idrottsaktiviteter utvecklas barns idrottsliga kompetens då de erfar olika idrottsliga handlingsformer som att pröva, träna och tävla. Det handlar om kunskaper om och i olika idrottsgrenar och idrottsliga inslag som teknik, taktik, regler, normer, att leda och att komma på egna idrottsaktiviteter. Genom diskussion och reflektion om innehållet i idrottsaktiviteter kan man enligt författarna göra barn uppmärksamma på sin utveckling inom de 4 olika

kompetensområdena- kroppslig, idrottslig, social och personlig, vilket ger dem en allmän handlingskompetens (Annerstedt, Peitersen & Ronholt, 2001).

3.METOD

3.1 Val av metod

I detta arbete använde vi oss av kvalitativa litteraturstudier som vetenskaplig metod. Det finns forskning om fysisk aktivitet från olika vetenskapliga områden, vilka tar upp dess betydelse ur olika perspektiv. Den forskning som vi var intresserade av finns inom idrottsvetenskap och medicin. Vi har granskat rapporter, styrdokument och hemsidor från olika aktörer inom skolutvecklingsarbete med daglig och regelbunden fysisk aktivitet i skolan. Dessa organisationer undersöker och illustrerar även lärande exempel på hur skolor kan arbeta med frågan. Genom detta metodval ville vi skapa en strukturerad sammanställning av vad både idrottsvetenskaplig och medicinsk forskning, styrdokument och intresseorganisationer säger om fysisk aktivitet. I detta arbete ville vi undersöka och diskutera vad, varför och hur man bör arbeta med det i skolan.

Anledningen till att vi valde att göra en litteraturundersökning är att det ”*i en värld där informationsmängden ökar så starkt som den gör, kan det behövas några som stannar upp, sammanfattar och organiserar. Det är också en viktig forskningsinsats*” (Stukat, 2005 s.24). Syftet med detta metodval är inte att återge tidigare forskning. Istället skall vi bidra till att skapa ny kunskap i ämnet då vi på ett överskådligt och strukturerat sätt sammanställer och analyserar vad litteraturen säger. Vi tar både ett hälso- och ett kunskapsperspektiv och undersöker sedan hur man bör förhålla sig till den dagliga och regelbundna fysiska aktiviteten inom skolans verksamhet.

En nackdel med detta metodval är att trots vår strävan efter att göra en objektiv tolkning av litteraturen kan det hända att vi ser det vi vill se. Med medvetenhet om detta kan vi lättare vara kritiska i vår tolkning av texterna.

3.2 Tillvägagångssätt

Efter att vi bestämt oss för att undersöka arbetet med daglig och regelbunden fysisk aktivitet i vårt examensarbete formulerade vi vårt PM. Vi ville se vad det står om fysisk aktivitet i Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet- Lpo 94.

När vi tagit fasta på vilka riktlinjer som formulerats i styrdokumentet bestämde vi oss för att utförligare sätta oss in i vad idrottsvetenskaplig litteratur säger. Där belyses vikten av fysisk aktivitet i förhållande till barns lärande och utveckling inom de fysiska, motoriska, sociala, emotionella och kognitiva kompetensområdena. Genom undersökningar på Internet letade vi efter aktuella och trovärdiga studier om barns rörelsevanor samt medicinsk forskning om hur fysisk aktivitet påverkar hälsan hos barn, i både ett nutid- och ett framtidsperspektiv. Vi undersökte rapporter och skrivelser från myndigheter och intresseorganisationer som arbetar med införandet av daglig och regelbunden fysisk aktivitet i skolan. Detta gjorde vi för att sätta oss in i vad begreppet fysisk aktivitet innebär samt för att hitta lärande exempel, modeller och metoder på hur man kan arbeta med och förhålla sig till det i skolan.

3.3 Urval

Då vår undersökning har tre frågeställningar valde vi ut ett urval av olika typer av litteratur, och texter som vi anser vara relevanta för det som vi undersöker.

De hemsidor som vi använde oss av i våra litteraturstudier består av etablerade intresseorganisationer. En del av dessa organisationer, till exempel Myndigheten för skolutveckling och Riksidrottsförbundet arbetar på regeringens uppdrag. Deras verksamhetsområde är även relevant att undersöka utifrån våra frågeställningar. Organisationerna som vi talar om är alla aktiva inom hälsofrämjande arbete i skolan och kan ha olika funktioner i det skolutvecklingsarbetet. Vi granskade och valde ut Internetkällor utifrån våra frågeställningar. Då en frågeställning i vår litteraturundersökning är att ta fasta på *hur* man kan arbeta med fysisk aktivitet valde vi att använda oss av dessa källor för att undersöka olika modeller och metoder.

Den idrottsvetenskapliga forskning som vi valde att undersöka ansåg vi vara viktig för att kunna motivera varför man väljer att arbeta med fysisk aktivitet i skolan. Den berör inte bara hälsofrågor utan även frågor om lärande och utveckling på andra kompetensområden än det fysiska. Claes Annerstedt, författare till *Motorik, lek och lärande* och *Idrottsundervisning Ämnet idrott och hälsas didaktik* har en stark ställning inom idrottsvetenskap, är medlem i Nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdom (NCFF) och har forskat inom idrott och hälsa.

Forskningsinnehållet i denna litteratur är kunskapsgrundande för alla yrkesverksamma i skolan som vill arbeta med fysisk aktivitet. Då forskning på folkhälsoområdet fungerar som bakgrundsmotiv till skolutvecklingsarbetet med daglig och regelbunden fysisk aktivitet valde vi att undersöka vad olika forskare säger om fysisk aktivitet.

3.4 Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet

Om begreppet reliabilitet skriver Stensmo (2002, s.30-31) att det med andra ord innebär noggrannhet eller pålitlighet. Vidare skriver han att reliabilitet betyder att man mäter eller observerar samma vetenskapliga aspekt vid upprepade tillfällen. Man måste få samma, eller näst intill samma, resultat varje gång för att studien skall ha reliabilitet.

Det kan vara svårt att välja bland de källor och rapporter kring fysisk aktivitet. Det finns mycket forskning och information inom detta ämnesområde. Vi har valt ut information som vi anser är viktig att studera för att få tydliga svar på våra frågeställningar. Vi tror att vi har valt relevanta texter och för vår studie. Hade vi gjort om denna litteraturstudie med andra källor tror vi därför att vi hade liknande resultat, då vi anser att vi har utgått från pålitliga källor. Stukát hävdar att reliabiliteten är en nödvändig (men inte tillräcklig) förutsättning för validitet (Stukát, 2005. *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*, s. 126).

Enligt Stensmo (2002) bygger validiteten på ”att man studerar det man avsåg att studera” (Stensmo, 2002, *Vetenskapsteori och metod för lärare*, s.123). Det är därför viktigt att studien bygger på ett logiskt forskningsupplägg som utgår från ens frågeställningar. Det som påverkar validiteten är de tolkningar av forskningen som vi gör.

Utifrån våra frågeställningar har vi studerat ett urval av texter som vi tycker är relevanta och belyser vårt ämne. Merriam (1988/1994) hävdar att validiteten måste bedömas via tolkningar av forskarens erfarenheter istället för i termer av verkligheten (vilken vi aldrig kan uppleva direkt).

Huruvida en vetenskaplig studie är generaliserbar innebär i vilken utsträckning resultaten från en undersökning kan tillämpas även i andra situationer än den undersökta. Resultatet av

undersökningen bör vara representativ för andra än urvalsgruppen. För att vår litteraturstudie skall vara generaliserbar bör vårt urval av forskning vara representativt före de olika forskningsområdena och de allmänna forskningsresultaten inom dessa. De utvecklingsarbeten vi har studerat för att undersöka hur man arbetar med fysisk aktivitet i skolan skall representera de utvecklingsarbeten på ämnet som sker runtom i landet (Stukåt, 2005).

4. RESULTAT

Vi har valt att redovisa resultaten av vår litteraturundersökning utifrån våra tre frågeställningar. Då frågeställningarna besvaras från olika vetenskapliga områden, likväl som olika typer av intresseorganisationer redovisar vi resultaten i kolumner som läses vertikalt för varje enskilt perspektiv eller organisation. Vi vill på detta sätt ge en översikt av hur samma fråga kan besvaras ur olika perspektiv.

4.1 Vad är fysisk aktivitet ur ett hälsofrämjande perspektiv?

På denna fråga redovisar vi vad olika myndigheter och forskare ger för rekommendationer kring fysisk aktivitet hos barn. Hur länge, hur ofta och hur intensivt bör barn vara fysiskt aktiva för att främja en god hälsa. De olika resultaten redovisas i kolumner för att ge en överblick.

Svenska statens Livsmedelsverk (www.slv.se)	Gisela Nyberg, idrottslärare och doktorand i Huddinge (www.growingpeople.se)	Ulrika Berg, doktorand vid Astrid Lindgrens barnsjukhus (www.oru.se/ncff)
Rekommendationen som ges är 60 minuters fysisk aktivitet om dagen för barn, uppdelat i kortare intervaller under dagen.	Rekommendationen som ges är 60 min om dagen eller 7 timmar i veckan av måttlig fysisk aktivitet. Hon talar om ett eventuellt tillägg av 15 minuter intensiv aktivitet om dagen.	Säger att svenska rekommendationer fortfarande är under bearbetning. Hänvisar till internationella rekommendationer med 60 minuters fysisk aktivitet om dagen med uppdelat i kortare intervaller av medelhög intensitet.

4.2 Varför bör vi arbeta med fysisk aktivitet i skolan?

I redovisningen av resultaten på frågan varför vi bör arbeta med fysisk aktivitet i skolan tar vi ett idrottsvetenskapligt perspektiv med tidigare forskning om hur barn genom fysisk aktivitet lär och utvecklas inom de fysiska motoriska samt de olika psykologiska kompetensområdena. Vi tar även med medicinsk forskning om olika hälsoeffekter av fysisk aktivitet samt aktuella undersökningar om barns rörelsevanor. Resultaten från de olika perspektiven redovisas i respektive kolumner. Vi vill på detta sätt ge översikt på hur samma fråga kan besvaras ur både ett kunskap- och ett hälsoperspektiv samt hur barn idag förhåller sig till fysisk aktivitet.

Idrottsvetenskaplig forskning	Hälsoperspektiv på fysisk aktivitet	Aktuell forskning om barns rörelsevanor
<p>Langlo Jagtoien, Hansen & Annerstedt (2002) diskuterar hur barn lär och utvecklas inom olika kompetensområden genom fysisk aktivitet, samt vilka egenskaper som innefattas i dessa:</p> <p>Kognitiva kompetenser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • koncentrationsförmåga – Att kunna ta direktiv och vara uppmärksam över en längre tid. • uppfattningsförmåga- att förstå sig på aktiviteten, minnas reglerna och vara uppmärksam på regeländringar. • konstruktionsförmåga- att hitta kreativa lösningar, vara taktisk, själv utveckla aktiviteten och ta initiativ till aktiviteter. <p>Emotionella kompetenser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Självförtroende- trygghet och förmåga till eget initiativtagande • Självkontroll- psykisk uthållighet, att kunna hantera förlust och att acceptera sig själv och andra. <p>Sociala kompetenser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • samarbete- att vara lyhörd mot kamrater, att inordna sig i grupp och positiv till samspel. • medansvar- positivt förhållningssätt till regler och att bidra till lyckade aktiviteter 	<p>Gisela Nyberg, idrottslärare och doktorand, Huddinge (www.growingpeople.se) hävdar att rätt mängd fysisk aktivitet har följande hälsoeffekter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Det ökar muskelstyrkan. • Det påverkar på ett positivt sätt bentätheten och skelettstorleken. • Det förebygger övervikt och fetma och bidrar till viktminskning vid övervikt. • Det ger bättre motorik och koordination. • påverkar den psykiska hälsan genom ökad självkänsla och självuppfattning. <p>Livsmedelsverket hävdar även att adekvat fysisk aktivitet bidrar till att minska risken för livsstilrelaterade sjukdomar som till exempel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hjärt-kärlsjukdom. • osteoporos (benskörhet). • vissa typer av cancer. <p>(www.slv.se)</p> <p>Enligt NCFE-Nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdom (www.oru.se/nccf) har även fysisk aktivitet under barndomen</p>	<p>Gisela Nyberg, idrottslärare och doktorand, Huddinge (www.growingpeople.se) kommer i sina studier om barns rörelsevanor fram till att:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pojkar rör sig mellan 720 och 880 minuter om dagen, medan flickor rör sig mellan 670 och 780 minuter om dagen. Från sexårsåldern blir denna skillnad ännu tydligare. • Graden av uppmätt rörelse hos barnen i studien varierar under veckans gång. Barn är mer fysiskt aktiva skolveckan än under helgerna, då mest dagtid. • Mellan hösten 2002 och 2004 sjunker den fysiska aktiviteten, framförallt hos flickor. Det sker sedan en ökning av fysisk aktivitet igen under 2005. Ökningen är större bland pojkarna. <p>Michael Sjöström, enheten för preventiv nutrition vid Centrum för nutrition och toxikologi (www.novum.se):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barn är aktiva 3 timmar och 20 min om dagen på ett <i>hälsobringande</i> sätt. • Under lektionerna i idrott och hälsa rör sig barnen igenom snitt 6-8 minuter på ett hälsobringande sätt, vilket visar att rasten viktigare än idrottslektionerna i arbetet

<p>Fysiska kompetenser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rörlighet • styrka • uthållighet • snabbhet <p>Motoriska kompetenser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundläggande rörelser- springa, hoppa, kasta, fånga, hänga, gunga, kana, dra, fösa, lyfta, bära, och snurra. • kroppsmedvetenhet. • koordinativa egenskaper- balans, rytm, reaktion, rumsorientering, anpassad kraft, öga-hand- och öga-fotkoordination. • reflexer. 	<ul style="list-style-type: none"> • positiva effekter för barns normala tillväxt och utvecklingen av fysisk prestationsförmåga, muskelstyrka, spänst och motoriska färdigheter. • en positiv inverkan på barns och ungdomars koncentrations- och inlärningsförmåga. • en avgörande roll för en bra energibalans. <p>Ingegerd Ericssons forskning om fysisk aktivitet/tidig motorisk träning och dess effekt på koncentrationsförmåga och skolprestationer (www.idrottsforum.org).</p> <ul style="list-style-type: none"> • positiv effekt på prestationer i bland annat matematik och svenska. 	<p>med fysisk aktivitet i skolan.</p> <p>FriVan- Göteborgs stads fritidsvaneundersökning (www.friivan.goteborg.se) utförd av Idrotts- och föreningsförvaltningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En jämförande studie mellan 2002 och 2005 visar att andelen barn i år 4 i grundskolan som är medlem i någon idrottsförening har minskat från 57 % år 2002 till 54 % år 2005. Bland flickorna har det minskat från 42 % år 2002 till 41 % 2005.
---	---	---

4.3 Hur kan vi uppmuntra till ökad fysisk aktivitet hos barn?

Resultatet av hur olika intresseorganisationer inom skolutvecklingsarbete med att främja fysisk aktivitet, anser att man bör arbeta med det i skolan, redovisas respektive kolumner. Vill man veta vad enskilda organisationer säger kan man läsa resultatet i dess egen kolumn. Man kan även jämföra vad de olika organisationerna säger om hur man kan förhålla sig till vissa aspekter av arbetet med fysisk aktivitet. Resultatet av följande områden kan då läsas diagonalt.

- Ansvarsfördelning.
- Tidsplanering.
- Samverkan.
- Kunskapsspridning.
- Ekonomiskt stöd.
- Värderingsfrågor.

<p align="center">Myndigheten för skolutveckling (www.skolutveckling.se) och Nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdom (NCFE) (www.oru.se/ncff)</p>	<p align="center">Riksidrottsförbundet/ Handslaget (www.rf.se)</p>	<p align="center">Bunkeflomodellen AB Hälsa+ Kunskap! (www.bunkeflomodellen.com)</p>
<p>Ansvarsfördelning</p> <p>All personal i skolan har ansvar för arbetet med att erbjuda eleverna daglig och regelbunden fysisk aktivitet, då det ligger utanför ämnet idrott och hälsa. Idrottslärares kompetens skall ses som resurs. Rektorn driver och stödjer arbetet och skapar förutsättningarna.</p>	<p>Ansvarsfördelning</p> <p>Utifrån föreningens initiativ anordnar ledare från olika idrottsföreningar fysiska aktiviteter inom skolans verksamhet. Dessa ledare anpassar detta arbete till skolans värderingar.</p>	<p>Ansvarsfördelning</p> <p>Idrottslärarna är de som tidsmässigt bär stort ansvar för arbetet med daglig fysisk aktivitet. Representanter från idrottsförening undervisar även inom idrottsämnet. På modellskolan arbetar även en hälsopromotor vars uppgift är att driva och utveckla projektet/modellen framåt.</p>
<p>Tidsplanering</p> <p>Använda fysisk aktivitet som ett pedagogiskt verktyg under hela skoldagen och integrera det i olika ämnen. Skapa goda fysiska förutsättningar som en inspirerande skolgård som uppmuntrar till fysisk aktivitet.</p>	<p>Tidsplanering</p> <p>Handslaget kommer överens med skolor och sedan klasslärare om schema-läggning. Handslaget anpassar sig då till skolans behov och resurser.</p>	<p>Tidsplanering</p> <p>Prioritering av ämnet och hälsa i timplan genom förlängd skoldag och nedskärning inom andra ämnen. 60 minuters idrott och hälsa om dagen. Barn som är i behov av stöd i motoriken har individuellt anpassad träning i mindre grupp en lektion per vecka.</p>
<p>Samverkan</p> <p>Förespråkar samarbete mellan idrottsförening och skola. Ta hjälp av Handslaget i arbetet med daglig och regelbunden fysisk aktivitet och på så sätt använda sig av</p>	<p>Samverkan</p> <p>Förespråkar samarbete mellan idrottsförening och skola i arbetet med fysisk aktivitet På detta sätt även använda skolan till att nå ut till nya målgrupper till sin verksamhet och därmed</p>	<p>Samverkan</p> <p>Samarbete mellan lokala idrottsföreningar och skola. Elever kan bekanta sig med olika idrotter och skapa trygga kontakter med ledare. På så sätt har de lättare att söka</p>

kompetenser från idrottsföreningar.	öppna dörrarna för fler barn.	sig till olika fritidsaktiviteter.
<p>Kunskapsspridning</p> <p>Organisationerna sprider kunskap om hur man kan arbeta med fysisk aktivitet genom att anordna mötesplatser och konferenser för skolor där de kan utbyta erfarenheter. På dessa medverkar både personal och elever från olika skolor.</p> <p>De har även i uppgift att stödja och sprida forskning, samt att omsätta denna i praktiskt arbete.</p> <p>NCFF ger lärande exempel på skolors arbete med fysisk aktivitet via NCFF:s hemsida.</p>	<p>Kunskapsspridning</p> <p>Handslaget utbildar genom SISU- Idrottsutbildarna ledare som i sitt arbete skall samverka med skolan. Dessa ledare anpassar sin verksamhet med eleverna efter de värderingsfrågor som skolan arbetar med.</p> <p>De stöder även forskning vid 22 lärosäten som behandlar hur Handslagets påverkan på idrottsrörelsen och samhället.</p> <p>Via hemsidan sprider Riksidrottsförbundet lyckade exempel från Handslaget.</p>	<p>Kunskapsspridning</p> <p>AB Hälsa+Kunskap! håller i föreläsningar, utbildningar och seminarier om Bunkefloprojektet. De har även tagit fram undervisningsmaterial och läromedel i ett ämne som de kallar livstils kunskap. År 2005 är 49 skolor medlemmar i Bunkeflomodellen.</p> <p>En rad forskningsinstitutioner är inblandade i Bunkefloprojektet och studerar, i förhållandet till fysisk aktivitet, bl.a. elevernas benmassa, motoriska utveckling, koncentrationsförmåga, skolprestationer och självförtroende</p>
<p>Ekonomiskt stöd</p> <p>Myndigheten för skolutveckling och NCFF delar ut stimulansbidrag till 25 som skolor arbetar med daglig och regelbunden fysisk aktivitet.</p>	<p>Ekonomiskt stöd</p> <p>Idrottsföreningar som vill starta skolsamverkan inom ramen för Handslaget kan ansöka om så kallade handslagspengar genom specialidrottsförbunden.</p>	<p>Ekonomiskt stöd</p> <p>För att lösa idrottstimmar i Bunkefloprojektet använder man sig av delvis av ideella krafter från idrottsföreningar. På senare år även genom Handslaget.</p>

<p>Värderingsfrågor</p> <p>Att ta till tillvara på barns uppfattningar i arbete med fysisk aktivitet är viktigt. Barn skall vara delaktiga i planering och genomförande.</p> <p>Det är viktigt att erbjuda barn fysisk aktivitet utan krav på idrottsliga prestationer. barn vill bli sedda och uppmuntrade i</p>	<p>Värderingsfrågor</p> <p>Barn skall vara delaktiga i planering och genomförande. alla elever är med utifrån sina egna förutsättningar och villkor.</p> <p>Man bör arbeta med aktiviteter med betoning på allsidighet, lek och rörelseglädje och tona ner traditionella tävlingar.</p>	<p>Värderingsfrågor</p> <p>Elever är delaktiga i planering och genomförande genom kontinuerlig utvärdering av verksamheten. De ger även förslag på fysiska aktiviteter.</p> <p>En mycket viktig förutsättning för arbete med fysisk aktivitet är att barnen är motiverade och att de får uppleva rörelseglädje i</p>
--	--	---

<p>detta arbete. Betoning på kreativitet, lust och lek. Det är viktigt att utgå från värdegrundsfrågor som t.ex. medvetenhet om kulturella och sociala olikheter och genusfrågor.</p>	<p>Aktiviteterna skall präglas av respekt för varandra olikheter och genusfrågor.</p>	<p>arbete med fysisk aktivitet.</p>
---	---	-------------------------------------

5.DISKUSSION

Syftet med våra litteraturstudier var att få insyn och översikt i arbete med fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Vi har fått fördjupade kunskaper om vårt ämne och kan därför lättare problematisera begreppet fysisk aktivitet samt varför och hur vi kan arbeta med det i skolan.

5.1 Vad är fysisk aktivitet för barn ur ett hälsofrämjande perspektiv?

Vår litteraturundersökning visar att forskarnas rekommendationer om fysisk aktivitet hos barn överensstämmer i stor utsträckning. De rekommendationer som ges är 60 minuter om dagen uppdelat i kortare intervaller under dagen, samt med en medelhög intensitet. Gisela Nyberg nämner även ett eventuellt tillägg på 15 minuters intensiv fysisk aktivitet om dagen (www.growingpeople.se).

Inom forskning som behandlar barns rörelsevanor råder olika uppfattningar om innebörden av begreppet fysisk aktivitet. Gisela Nyberg (www.growingpeople.se) som i sina studier gjort mätningar av den sammanlagda mängden rörelse under en veckas tid hos barn i 6-10 årsåldern, hävdar att barn rör sig mellan 670 och 880 minuter om dagen och säger vidare att det är låga siffror jämfört med hur mycket barn rörde sig förr i tiden. En som tvärtemot detta hävdar att barn rör sig i lika stor utsträckning som förr är Michael Sjöström och påstår att barn är fysiskt aktiva på ett hälsobringande sätt under 3 timmar och 20 minuter om dagen. Man kan då fråga sig om den fysiska aktivitet som Nyberg talar om är hälsobringande. Kan det vara så att sådana här motsägelsefulla forskningsresultat uppstår på grund av att den exakta innebörden av begreppet fysisk aktivitet är otydlig (www.novum.se).

Begreppet fysisk aktivitet kan tolkas på många olika sätt. Vi tror därför att det kan vara komplicerat för verksamma inom skolan att veta hur man uppnår målen i arbetet med fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Det otydliga i begreppet fysisk aktivitet tycker vi även återspeglas i formuleringen i Lpo-94 där det står att *"skolan skall sträva efter att erbjuda barnen daglig och regelbunden fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen"* (delrapport 2004-08-25 Dnr 2004:170, s.2, www.skolutveckling.se). Man skulle därför kunna välja att tolka läroplanen som att det inte är ett krav att arbeta med att främja fysisk aktivitet. Man kan diskutera om skolan skulle kunna efterfråga riktlinjer i den lokala arbetsplanen kring hur ofta, hur länge och hur intensivt barn bör vara fysisk aktiva i skolan för att på så sätt underlätta för verksamheter som vill arbeta hälsofrämjande.

5.2 Varför bör vi arbeta med fysisk aktivitet i skolan?

En orsak till att många skolor och kommuner arbetar med fysisk aktivitet i sin verksamhet är att de vill främja en god hälsa hos eleverna. De motiverar då detta arbete utifrån olika hälsoeffekter som barn uppnår genom fysisk aktivitet som till exempel ökad bentäthet, muskelmassa och syreupptagningsförmåga, vilket i sin tur bidrar till ökad koncentrationsförmåga i det dagliga skolarbetet (www.idrottsforum.org). Fysisk aktivitet är även viktigt för att förebygga välevnadssjukdomar som hjärt-kärlsjukdomar, benskörhet och en del typer av cancer (www.slv.se). Bakgrunden till hälsofrämjande arbete har då både ett framtids- och ett nutidsperspektiv på olika hälsoeffekter.

Under lektionerna i idrott och hälsa rör sig barnen under ett hälsobringande sätt under ett genomsnitt på 6-8 minuter per lektion (www.novum.se). Därmed bör vi tänka på att ämnet idrott och hälsa inte räcker till i en skola som vill arbeta hälsofrämjande och att det därför är hela skolans ansvar att arbeta med hälsofrågor och fysisk aktivitet.

En viktig del av hälsofrämjande arbete i skolan är att uppmuntra eleverna till att aktivera sig på fritiden då *"skolan skall sträva efter att varje elev får en inblick i närsamhället och dess arbets-, förenings-, och kulturliv"* (Läraryrket, 2002, *Lärarens Handbok- Lpo 94*, s.19). Genom FriVan- Göteborgs stads fritidsvaneundersökning (www.frivan.goteborg.se) har vi gjort en jämförande studie av antalet medlemmar i idrottsföreningar i år 4 i grundskolan, mellan åren 2002 och 2005. Denna undersökning visar att medlemsantalet har minskat från 57 % till 54 % bland pojkarna och från 42 % till 41 % hos flickorna. Siffrorna är inte dramatiska men de visar ändå en viss tendens som vi tycker att skolan bör vara uppmärksam på.

Vi tycker att skolan i större utsträckning skulle kunna fungera som en mötesplats där idrottsföreningar och barn kan mötas. I synnerhet de barn som inte nås i föreningarnas ordinarie verksamhet. Riksidrottsförbundets satsning Handslaget (www.rf.se) är ett exempel där många samverkansprojekt mellan skola och föreningsliv har varit framgångsrika. Något som vi undrar är dock vad som kommer att hända med samverkan mellan skolan och föreningslivet när Handslaget är över år 2007.

För att arbetet med daglig och regelbunden fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen skall kunna fortsätta i framtiden är det viktigt att vi ser kopplingen till barns lärande, vilken är den viktigaste uppgiften som skolan har (*delrapport 2004-08-25 Dnr 2004:170*, www.skolutveckling.se). Förutom att fysisk aktivitet bidrar till en ökad koncentrationsförmåga ger det barn möjlighet till lärande och utveckling inom viktiga kompetensområden och olika förmågor inom dessa. På det psykologiska utvecklingsområdet innefattas kognitiva kompetenser som koncentrations- uppfattnings- och konstruktionsförmågor, emotionella kompetenser som självförtroende, trygghet och självkontroll, samt sociala kompetenser som samarbetsförmåga och medansvar (Langlo Jagtoien, Hansen och Annerstedt, 2002).

Vi tycker därför att det är viktigt att pedagoger inte bara ser de hälsoeffekter fysisk aktivitet har på eleverna, utan ser möjligheterna till lärande och utveckling i detta arbete. Därför tycker vi att pedagoger bör erbjudas kompetensutveckling inom detta område. Vi tycker även man bör ta tillvara den kompetens som ofta finns på skolan. Idrottslärare och fritidspedagoger skulle kunna fungera som ett stöd för andra lärare.

Fysisk aktivitet är viktigt för barns motoriska utveckling (Langlo Jagtoien, Hansen och Annerstedt, 2002). Barn i skolans tidigare år bör därför få utlopp för sitt rörelsebehov då de i denna ålder automatiserar grundläggande rörelser. Genom fysisk aktivitet utvecklar barn även andra motoriska kompetenser som kroppsmedvetenhet och koordinativa egenskaper (balans, rytm, reflexer, reaktionsförmåga och samordning av flera rörelser).

Vi tror att om barn skall tycka att det är roligt att aktivera sig, bör man i det lärarledda arbetet med fysisk aktivitet erbjuda ett varierat utbud av lekar och aktiviteter i vilka motorikens grundläggande rörelser integreras. Vi anser dock att den fria leken under rasterna är mycket viktig för barnen och därför inte skall ersättas av organiserade aktiviteter som leds av vuxna. Däremot bör vuxna finna tillgängliga på rasterna och uppmuntra barnen i leken.

5.3 Hur kan vi uppmuntra till ökad fysisk aktivitet hos barn?

När vi ställer oss frågan hur man kan arbeta med att främja fysisk aktivitet i skolan anser vi att det är flera olika aspekter som skall beaktas. Det handlar bland annat om ansvarsfördelning, planering, samverkansfrågor och värderingsfrågor. Organisationer inom skolutvecklingsarbete med fysisk aktivitet har olika syn på detta. I Bunkeflomodellen (www.bunkeflomodellen.com) har de valt att prioritera ämnet idrott och hälsa, och har därför utökat skoldagen samt tagit tid från andra ämnen för att få planeringen att fungera. Idrottsläraren är därför en nyckelperson i denna modell. Genom samverkansprojekt mellan idrottsföreningar och skola, som bland andra satsningen Handslaget (www.rf.se) arbetar med, kan man både få in mer fysisk aktivitet i skolan samt ge barn möjlighet att lättare skapa sig en fysiskt aktiv fritid.

Det behöver inte alltid vara en vuxen som och leder de fysiska aktiviteterna. Det finns exempel där barnen turas om att leda lekar (www.skolutveckling.se). Vi kan även genom att skapa goda förutsättningar för fysisk aktivitet i skolans omgivning öka lusten att röra på sig. En inspirerande skolgård som uppmuntrar till lek och rörelse samt tillgång till lekmaterial och aktivitetsytor efterfrågas ofta av barn. Att använda sig av mycket utomhuspedagogik och på andra sätt integrera fysisk aktivitet i skolämnen är ett sätt att få in det på ett naturligt sätt under hela skoldagen. Det innebär att skolan inte behöver lägga in extra tid för fysisk aktivitet på schemat. Vi tror dock att arbete med utomhuspedagogik kan kräva en del extra planering, fler personal i gruppen och ibland extra material för att det skall gå att genomföra. Vi är därför medvetna om skolors olika förutsättningar och resurser för att arbeta med utomhuspedagogik.

Vi tycker att arbetet med fysisk aktivitet bör vara en balansgång mellan skolans möjligheter och barnens behov. Läraren bör därför tänka på hur många i klassen som är medlemmar i idrottsföreningar och vilket behov som finns därefter. Vi bör vara uppmärksamma på de inaktiva och de utsatta barnen och försöka se deras behov, hjälpa dem att komma in i gruppen och uppmuntra dem till rörelseglädje.

Myndigheten för skolutveckling (www.skolutveckling.se), Handslaget (www.rf.se) och Bunkeflomodellen (www.bunkeflomodellen.com) förespråkar att barnen skall vara delaktiga i planerande och genomförande i arbetet med fysisk aktivitet. De skall medverka utifrån sina egna förutsättningar och det viktigaste i aktiviteterna är att de upplever rörelseglädje och därför inte bli bedömda utefter sina prestationer. Vuxnas deltagande och uppmuntran efterfrågas ofta av barn.

Vi tror dock att när skolan arbetar med lektioner utomhus, kan inte eleverna vara med i planeringen i samma utsträckning som när vi pratar om att främja fysisk aktivitet under raster och organiserade lekar. Vi anser att barnens delaktighet i planering och genomförande bör diskuteras då ser vi ser det som lite av en utopi. Problem kan uppstå då vi skall arbeta med både barnens frivillighet i lekarna och värdegrundsfrågor som till exempel respekt för andras olikheter. Eleverna skall givetvis få komma med förslag på lekar och aktiviteter och vi anser att demokrati bör genomsyra hela verksamheten, men läraren måste ta sitt pedagogiska ansvar och bestämma i vissa delar. Då fysisk aktivitet ofta stärker samarbete i olika grupper kan det även tydliggöra utanförskap inom dessa grupper. Utsatta elever kan i vissa fall bli utstötta då klassen skall bestämma lagindelning etc., därför tror vi i första hand på vuxenledning i organiserade lekar samt att vi är uppmärksamma på det sociala samspelet i leken.

Våra studier har bidragit till att vi tagit del av samt fått egna idéer om hur man kan arbeta med fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen, eller att på andra sätt arbeta med en hälsofrämjande skola.

Korpens Hälsodiplomering (www.korpen.se) kan vara en bra grund till att få en profil och kunskaper om hur man kan arbeta med hälsofrämjande arbete på skolor, där en s. k. coach hjälper till med att kvalitetssäkra skolans verksamhet ur ett hälsofrämjande perspektiv. I arbetet med hälsodiplomering av skolor ser man över olika områden av hälsofrämjande arbete inom skolan som utöver fysisk aktivitet är bland annat återhämtning, arbetsmiljöarbete, matvanor och sociala aktiviteter.

Promenader med klassen är ett vanligt inslag i arbete med fysisk aktivitet. Det planeras in 1-2 gånger i veckan, oftast på morgonen. Det ger barnen ett avbrott och nya krafter till skolarbetet. Promenaden kräver ingen större planering och är något som de allra flesta kan vara med på. Genom regelbundna promenader kan de inaktiva barnen känna sig delaktiga i den sociala gemenskapen. Så småningom kanske de känner sig tryggare och har större lust att vara med i andra aktiviteter (www.skolutveckling.se).

Ett exempel som inte nämnts tidigare i arbetet är Röris, som är ett exempel på hur lärare kan få in fysisk aktivitet i klassrummet. Röris är ett av Friskis och Svettis utformat rörelseprogram till musik. Programmet som är ca 4 minuter långt används som ett avbrott vid lämpliga tillfällen under lektionen. Röris riktar sig till barn upp till 10 års ålder (www.friskissvettis.se).

Vi ser gärna att man integrerar fysisk aktivitet i skolämnen. Genom arbete med t. ex utomhuspedagogik kan man med fördel göra det. Nedan ger vi exempel på våra egna idéer om arbete med utomhuspedagogik:

- Att promenera till en äng där man håller lektion.
- Olika typer av ordjakter, poängpromenader och matematiklekar i naturen.
- Naturkunskap kan med fördel integreras med utomhuspedagogik som t.ex. fågelskådning, titta på olika vårtecken. Gå igenom blad, blommor och vanliga träsorter etc.
- Att promenera och röra sig till och från olika aktiviteter vid besök av olika museer, gallerier, teatrar där man även använder stadens kulturutbud.
- Genom orientering, promenader i skolans närmiljö och stadspromenader kan historia, samhällskunskap och geografi integreras.

5.4 Förslag på vidare forskning

Våra litteraturstudier om fysisk aktivitet i skolan har väckt idéer om vidare forskning. En idé vi har är att genomföra t.ex. enkät – eller intervjuundersökningar till verksamma pedagoger om tillägget i Lpo94 ”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” (delrapport 2004-08-25 Dnr 2004:170, s.3, www.skolutveckling.se). Vi vill ta reda på pedagogers attityder och kunskaper om tillägget och om de anser att det i så fall är viktigt. Om pedagogerna svarar att de är medvetna om tillägget får de gärna utveckla hur de arbetar för att främja detta eller ej. Vi tror att det finns många verksamma pedagoger som inte vet om detta tillägg eller tycker att det är angeläget att uppmärksamma.

6. REFERENSER

Facklitteratur

Annerstedt, Claes & Peitersen, Birger & Ronholt, Helle (2001). *Idrottsundervisning Ämnet idrott och hälsas didaktik*. Göteborg: Multicare Förlag AB.

Johansson Bo & Svedner, Per Olov (2001). *Examensarbetet i lärarutbildningen Undersökningsmetoder och språklig utformning*. Uppsala: Kunskapsförlaget i Uppsala AB

Langlo Jagtoien, Greta & Hansen, Kolbjorn & Annerstedt, Claes (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Multicare Förlag.

Merriam, S. (1988/1994) *Fallstudien som forskningsmetod*. Lund: Studentlitteratur.

Nordisk familjebok 1994. (1993). Malmö: Corona AB.

Stensmo, Christer (2002). *Vetenskapsteori och metod för lärare*. Uppsala: Kunskapsförlaget i Uppsala AB

Stukát, Staffan (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur

Styrdokument

Lärarens Handbok- Lpo 94. (2002). Stockholm: Lärarförbundet

Internet

(www.bunkeflomodellen.com, 2006-04-08)

(www.friskissvettis.se, 2006-04-08)

(www.frivan.goteborg.se 2006-05-10)

(www.growingpeople.se, 2006-04-03)

Hur rör sig barnen idag?

(www.idrottsforum.org/recensioner, 2006-05-15)

(www.korpen.se 2006-04-05)

Skolans Hälsodiplomerings

(www.novum.se 2006-04-03)

Forskare Michel Sjöström slår hål på myter om folkhälsa

(www.oru.se/ncff 2006-04-03)

Aktiva och rörelseglada barn!- En presentation om NCFE, Nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdom

(www.oru.se/ncff 2006-04-10)

Charli Eriksson-NCFF, 2005. *Barns fysiska aktivitet och framtida hälsovinster. Vad säger forskningen?*

(www.rf.se 2006-04-10)

Riksidrottsförbundet- Om Handslaget

(www.skolutveckling.se 2006-04-03)

Myndigheten för skolutveckling 2004-08-25 DELRAPPORT Dnr 2004:170

(www.skolutveckling.se 2006-04-12)

Myndigheten för skolutveckling slutrapport 2005-09-01 Dnr 2004:170

(www.slv.se 2006-04-03)

Rekommendationer om fysisk aktivitet